Liebe kann alles von Eva-Maria Zurhorst

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Liebe kann alles

Wie du mit deiner weiblichen Kraft zur Schöpferin deines Lebens wirst
von Eva-Maria Zurhorst



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's?

In uns allen schlummert eine Macht, die Berge versetzen kann: Liebe. Sie ist nicht bloß ein romantisches Konstrukt oder eine kitschige Posse – und erst recht keine Schwäche. Wahrhaftige Liebe ist eine gestalterische Kraft, mit der du dein Leben von Grund auf transformieren, es nach deinen Vorstellungen ausrichten und mit Zufriedenheit, Glück, Gesundheit und Gelassenheit füllen kannst. Wie das geht, erfährst du in den Blinks zu Liebe kann alles (2019).

Wer diesen Titel lesen sollte

Unzufriedene, die nicht länger Spielball, sondern endlich Chefin ihres Lebens sein wollen

Enttäuschte und Verletzte, die die Opferrolle ein für alle Mal abstreifen möchten

Beziehungsmüde, die wieder Tiefe, Nähe und Feuer im Zusammensein erleben wollen

Wer das Buch geschrieben hat

Als Kommunikationsexpertin, Beziehungscoach und Autorin ist Eva-Maria Zurhorst über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt. Ihre Bücher – darunter der Bestseller Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest (2004) wurden in 17 Sprachen übersetzt. In ihren Texten wie auch Online-Seminaren setzt sich die gelernte Journalistin vor allem für die Selbstermächtigung von Frauen ein.

Was drin ist für dich: Radikale Transformation durch die Macht der Liebe.

Beim Thema Liebe denken viele sofort an romantische Paarbeziehungen – an rosa Herzchen und Schmetterlinge im Bauch. Dabei kann die Liebe so viel mehr! Sie ist eine Form der Energie, die weder an einen Partner noch die äußeren Umstände gebunden ist. Sie schlummert in uns allen und hat die Macht, unser Leben tiefgreifend und unseren Wünschen entsprechend zu verändern. Wir müssen sie nur in uns entdecken und uns trauen, ihre Kraft zu entfesseln.

In den Blinks zu Liebe kann alles (2019) stellen wir dein bisheriges Glaubenssystem in Sachen Liebe gehörig auf den Kopf. Wir zeigen dir, wie du aus dieser mächtigen Quelle schöpfen und dein Leben neu gestalten kannst. Dazu gibt es jede Menge Praxisanleitungen aus der Welt der Meditation und Achtsamkeit.

Die Autorin adressiert mit ihrem Buch in erster Linie Frauen, aber wir finden, dass Liebe uns alle betrifft. Darum sind Menschen jeglichen Geschlechts herzlich eingeladen, sich bei uns fortzubilden. Denn eines ist klar: Liebe ist viel mehr als ein romantisches Gefühl – sie ist eine echte Naturgewalt!

In den Blinks lernst du,

warum Streicheleinheiten die Blutgefäße schützen,
wieso „Ich liebe!" ein treffenderer Satz ist als „Ich liebe dich!" und
welcher blinde Passagier im Strom deines Unterbewusstseins mitreist.

Liebe ist Energie, die wahre Wunder bewirkt.

„Liebe kann alles." „Liebe ist alles." „Nur die Liebe zählt." Den eingefleischten Verstandesmenschen unter uns kräuseln sich bei solchen Aussagen wahrscheinlich die Fußnägel – was für ein Kitsch! Doch was wäre, wenn wir das Wort „Liebe" durch „Energie" ersetzten?

Liebe kann alles

Wie du mit deiner weiblichen Kraft zur Schöpferin deines Lebens wirst
von Eva-Maria Zurhorst



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's?

In uns allen schlummert eine Macht, die Berge versetzen kann: Liebe. Sie ist nicht bloß ein romantisches Konstrukt oder eine kitschige Posse – und erst recht keine Schwäche. Wahrhaftige Liebe ist eine gestalterische Kraft, mit der du dein Leben von Grund auf transformieren, es nach deinen Vorstellungen ausrichten und mit Zufriedenheit, Glück, Gesundheit und Gelassenheit füllen kannst. Wie das geht, erfährst du in den Blinks zu Liebe kann alles (2019).

Wer diesen Titel lesen sollte

Unzufriedene, die nicht länger Spielball, sondern endlich Chefin ihres Lebens sein wollen

Enttäuschte und Verletzte, die die Opferrolle ein für alle Mal abstreifen möchten

Beziehungsmüde, die wieder Tiefe, Nähe und Feuer im Zusammensein erleben wollen

Wer das Buch geschrieben hat

Als Kommunikationsexpertin, Beziehungscoach und Autorin ist Eva-Maria Zurhorst über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt. Ihre Bücher – darunter der Bestseller Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest (2004) – wurden in 17 Sprachen übersetzt. In ihren Texten wie auch Online-Seminaren setzt sich die gelernte Journalistin vor allem für die Selbstermächtigung von Frauen ein.

Was drin ist für dich: Radikale Transformation durch die Macht der Liebe.

Beim Thema Liebe denken viele sofort an romantische Paarbeziehungen – an rosa Herzchen und Schmetterlinge im Bauch. Dabei kann die Liebe so viel mehr! Sie ist eine Form der Energie, die

weder an einen Partner noch die äußeren Umstände gebunden ist. Sie schlummert in uns allen und hat die Macht, unser Leben tief greifend und unseren Wünschen entsprechend zu verändern. Wir müssen sie nur in uns entdecken und uns trauen, ihre Kraft zu entfesseln.
In den Blinks zu Liebe kann alles (2019) stellen wir dein bisheriges Glaubenssystem in Sachen Liebe gehörig auf den Kopf. Wir zeigen dir, wie du aus dieser mächtigen Quelle schöpfen und dein Leben neu gestalten kannst. Dazu gibt es jede Menge Praxisanleitungen aus der Welt der Meditation und Achtsamkeit.
Die Autorin adressiert mit ihrem Buch in erster Linie Frauen, aber wir finden, dass Liebe uns alle betrifft. Darum sind Menschen jeglichen Geschlechts herzlich eingeladen, sich bei uns fortzubilden. Denn eines ist klar: Liebe ist viel mehr als ein romantisches Gefühl – sie ist eine echte Naturgewalt!
In den Blinks lernst du,
warum Streicheleinheiten die Blutgefäße schützen,
wieso „Ich liebe!“ ein treffenderer Satz ist als „Ich liebe dich!“ und
welcher blinde Passagier im Strom deines Unterbewusstseins mitreist.
Liebe ist Energie, die wahre Wunder bewirkt.
„Liebe kann alles.“ „Liebe ist alles.“ „Nur die Liebe zählt.“ Den eingefleischten Verstandesmenschen unter uns kräuseln sich bei solchen Aussagen wahrscheinlich die Fußnägel – was für ein Kitsch! Doch was wäre, wenn wir das Wort „Liebe“ durch „Energie“ ersetzten?
Meist betrachten wir Liebe als etwas nicht Greifbares, das uns gefühlsduselig macht und ein Kribbeln im Bauch beschert. Dabei hat sie ganz konkrete Auswirkungen auf Psyche und Körper, die sich sogar messen lassen. Denk nur an die Power, das Glück und die Leichtigkeit, die du verspürst, wenn du frisch verliebt bist. Und daran, wie ausgelaugt und deprimiert du dich bei einer Trennung fühlst. Derselbe Effekt macht sich auch in anderen Bereichen des Lebens bemerkbar. Ein geliebter Job kann uns zu Höchstleistungen motivieren, ein ungeliebter laugt uns aus und kann uns sogar krank machen.
Welch desaströse Auswirkungen Liebesmangel auf uns Menschen hat, wurde vielfach untersucht. So wies man beispielsweise nach, dass zu wenig liebevolle Fürsorge bei Babys zu Entwicklungsstörungen und sogar zum Tod führen kann. Auch bei vielen Krankheiten im Erwachsenenalter wird vermutet, dass fehlende Liebe, sprich fehlende Energie, ein Faktor ist.
Mittlerweile wird jedoch auch in die andere Richtung geforscht – mit zum Teil erstaunlichen Ergebnissen. Bei einer Studie wurden zwei Gruppen Kaninchen auf dieselbe, extrem fett- und cholesterinhaltige Diät gesetzt. Wie erwartet nahmen sämtliche Tiere an Gewicht zu. Allerdings wiesen die Kaninchen der einen Gruppe dabei zehnmal

mehr Fettablagerungen in ihren Blutgefäßen auf als die der Vergleichsgruppe, bei denen die ungesunde Kost offenbar weniger Schaden anrichtete. Was war der Unterschied? Die Antwort lautet schlicht: Zuwendung. Die gesünderen Kaninchen hatten von den Labormitarbeitern jeden Tag liebevolle Streicheleinheiten erhalten. Studien wie diese lassen uns das enorme Heilungspotenzial der Liebe erahnen. Doch im Grunde brauchen wir keine wissenschaftlichen Beweise, um an die Kraft der Liebe zu glauben. Wir spüren es am eigenen Leib: Fehlt sie in unserem Leben, geht es uns schlecht. Nichts will gelingen, die Laune sinkt in den Keller, wir werden anfällig für psychische und körperliche Krankheiten. Wäre es da nicht von Vorteil, möglichst viel Liebe in seinem Leben zu haben?

Aber woher nehmen, wenn nicht stehlen?

Liebe erwächst aus unseren Gedanken.

„Ich liebe dich." Ganz gleich, ob wir diesen Satz hören oder selbst sagen – er ist Ausdruck der wohligen Wärme, die wir empfinden, wenn wir uns einem anderen nahe und verbunden fühlen. Wäre es nicht grandios, wenn uns diese herzerwärmende Energie jederzeit zur Verfügung stünde?

Doch die Realität sieht oft anders aus. Da empfindet man den einstigen Lieblingsmenschen nach ein paar Monaten auf einmal als totale Nervensäge. Der Traumjob entpuppt sich als Griff ins Klo. Und dass Schokolade auf Dauer nicht glücklich, sondern vor allem dick macht, war uns eigentlich schon lange klar.

Sobald sich solche Gedanken einschleichen, verschwindet auch das Hochgefühl. Stattdessen gibt es Streit, Frust und fünf Kilo mehr auf der Waage. Je nach Persönlichkeit und Konstitution harren wir in der Beziehung, dem Job, den XXL-Klamotten aus – und sind dann eben unglücklich. Oder wir schielen bereits nach einem Ersatz, von dem wir meinen, dass er unser Liebesbedürfnis besser erfüllt, frei nach dem Motto: Beim nächsten X wird alles anders.

Die Quintessenz von alledem ist, dass wir unser Heil stets außerhalb von uns suchen. Unsere Sprache gibt es bereits vor: „Ich liebe jemanden oder etwas." Meine Frau, mein Auto, meinen Job. Niemand sagt einfach: „Ich liebe."

Der Grund dafür ist die Vorstellung, dass das Leben der immer gleichen Kausalkette folgt: Wir erleben etwas, das Gedanken und Gefühle in uns auslöst. Deine Traumfrau steht vor dir, du denkst „Wow!" – und fühlst dich großartig. Du bekommst einen Rüffel von deinem Chef, denkst „Wie ungerecht!" – und fühlst dich mies. Die Reihenfolge ist stets die gleiche: erst erleben, dann denken, dann fühlen.

Doch in Wahrheit ist es genau andersherum. Zuerst denken wir etwas, das lässt uns etwas fühlen, und dadurch erleben wir etwas. Das

glaubst du nicht? Dann stell dir folgendes Szenario vor: Jemand gewinnt im Lotto. Er kann sein Glück kaum fassen und springt vor Freude in die Luft. Doch dann stellt sich heraus, dass alles bloß ein Irrtum war. Schlagartig kippt die Stimmung und die Person ist traurig und enttäuscht.

Weder das gute noch das schlechte Gefühl hatte etwas mit einem realen Sachverhalt zu tun, sondern wurde von einem bloßen Gedanken ausgelöst. Erst: „Juhu, ich bin reich!“, dann: „Oh nein, ich habe verloren!“

Wenn wir uns diese Erkenntnis zunutze machen, können wir uns die Liebe alias Energie quasi in unser Leben hineindenken. Denn sie kommt nicht von außen – sie ist längst da. In uns selbst.

Liebe beginnt in uns selbst.

Denken schafft also Liebe. Aber wie soll das gehen? Ich denke mir einfach, dass meine bessere Hälfte nicht ständig herumnörgelt, und schon hört sie damit auf und ist wieder lieb? Ganz so einfach ist es natürlich nicht. Es ist auch gar nicht das Ziel, den anderen zu ändern. Es geht darum, zu erkennen, dass wir sämtliche Liebe bereits in uns haben. Und dass wir sie durch unsere Gedanken beeinflussen können. Noch einmal zur Erinnerung: Erst denken wir, dann fühlen wir, und dann tut sich etwas. Die Kathedralen dieser Welt sind nicht entstanden, weil irgendjemand einfach aus einer Laune heraus ein paar Steine und etwas Mörtel zusammengeklatscht hat. Jedem Werk geht ein Gedanke voraus, der ein Gefühl hervorruft – sei es nun Liebe oder Ablehnung. Und dieses Gefühl manifestiert sich schließlich in etwas Greif- oder Erlebbaren.

Ein einfaches Beispiel: Die neue Kollegin zwinkert dir im Vorbeilaufen auf dem Flur grinsend zu. Vielleicht denkst du, dass sie sich über dich lustig macht. Also ärgerst du dich und beschließt, ihr bei nächster Gelegenheit eins auswischen. Ist dein erster Gedanke jedoch, dass sie es nett gemeint hat, lädst du sie womöglich auf einen Kaffee ein und es entspinnt sich ein freundliches Gespräch.

Dieses Phänomen nennt sich Law of Attraction, Gesetz der Anziehung. Wie Magneten ziehen wir das an, woran wir intensiv denken und was wir ausstrahlen. Das geschieht im positiven wie im negativen Sinne. Denn Energie ist wertneutral – sie folgt einfach unserer Aufmerksamkeit. Wenn wir negativ „schwingen“, also beispielsweise häufig lästern, jammern oder uns selbst oder andere heruntermachen, ziehen wir damit noch mehr Negatives in unser Leben. Wer sich hingegen unabhängig von den Umständen in eine positive Stimmung hineindenkt, wird auch mehr Schönes erleben.

Wie gewaltig die Macht unserer Gedanken ist, konnte in zahlreichen Studien gezeigt werden. Da gab es zum Beispiel Versuchsreihen mit Nichtsportlern, die ihre Muskelmasse um mehr als zehn Prozent

erhöhten – nur dadurch, dass sie über mehrere Wochen hinweg täglich ein Hanteltraining visualisierten. In einem anderen Versuch konnten Probanden ein einfaches Klavierstück spielen, ohne jemals zuvor an einem Klavier gesessen zu haben. Sie hatten die Handgriffe immer wieder im Kopf durchgespielt.
Die Message hier ist: Nutze die Kraft deiner Gedanken, um dein Leben nach deinen Wünschen zu gestalten. Du willst mehr Liebe in deinem Leben? Kannst du haben, jetzt sofort! Denke einfach intensiv an etwas Schönes, zum Beispiel etwas, das du dir wünschst. Male es dir in allen Farben aus, fühle die Freude darüber mit ganzem Herzen und lass dich ganz vom Gefühl der Liebe durchströmen.
Siehst du? Die Energie ist schon in dir – um sie zu erleben, brauchst du weder deinen Traumpartner noch die idealen Umstände.

Wir sind nicht, wer wir zu sein glauben.

Wenn es so einfach ist, sich Liebe, Glück und Energie in sein Leben hineinzudenken, warum tut es dann nicht jeder? Warum sind trotzdem so viele Menschen unglücklich? Das liegt daran, dass wir uns unsere Gedanken nicht aussuchen.
60.000 solcher Gedanken haben wir am Tag – wobei sich achtzig bis neunzig Prozent ständig wiederholen. Gerade einmal fünf Prozent sind positiv und erhellend, die überwältigende Mehrheit ist belanglos oder sogar negativ. Die meisten Gedanken rauschen völlig ungesteuert durch unsere Köpfe. Wir denken also meist nicht bewusst und intentional, sondern werden quasi gedacht.
Die heimlichen Lenker unserer Gedanken sind unsere Glaubenssätze. Einige kennen wir, die meisten aber geistern wie blinde Passagiere unerkannt durch unser Unterbewusstsein. Wer zum Beispiel übermäßig ehrgeizig oder selbstkritisch ist, hat mit hoher Wahrscheinlichkeit den Glaubenssatz verinnerlicht: „Ich bin nicht genug." Diese Überzeugung ruft wiederum Gedanken hervor wie „Streng dich an" oder „Du kannst das nicht".
Weitere typische negative Glaubenssätze sind „Ich bin nicht liebenswert", „Ich bin schuld" oder „Nähe ist gefährlich". Das Gemeine daran ist, dass unser Gehirn nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheidet. Haben wir also ständig diese falschen Vorstellungen über uns selbst und die Welt im Kopf, halten wir sie irgendwann für Tatsachen.
Doch wie entstehen Glaubenssätze überhaupt? Das geschieht auf zweierlei Wegen, nämlich durch Konditionierung und Erfahrungen. Konditioniert werden wir durch unsere Ursprungsfamilie und die Umgebung, in der wir aufwachsen. Sicher hast du auch noch etliche Ratschläge und Aussagen im Ohr, die deine Eltern, Großeltern oder Lehrer als Kind für dich parat hatten. Aber wie heißt es so schön: Rat-Schläge sind auch Schläge. Denn so gut gemeint oder harmlos sie oft

wirken – viele von ihnen haben sich in deinem Unterbewusstsein eingenistet und steuern dich bis heute.
Daneben können auch unsere Erfahrungen negative Glaubenssätze hervorbringen. Sei es über uns selbst: „Ich bin einmal gescheitert, also werde ich immer scheitern." Sei es über andere: „Mein Mann hat mich betrogen, also sind alle Männer Schweine."
Dass mit solchen Schwarzmalern im Kopf das Leben und Lieben nicht gerade einfacher wird, dürfte klar sein. Aber wie bekommen wir die Schadsoftware wieder von der Festplatte unseres Ichs herunter? Wie können wir wieder Raum für Liebe und Energie in uns schaffen?
Das Geheimnis liegt in einer Mischung aus Dankbarkeit, Meditation und Achtsamkeit.

Übe Dankbarkeit und lerne, dich an die Zukunft zu erinnern.

Dankbar zu sein, liegt offenbar im Trend: Da werden eifrig Dankbarkeitstagebücher geführt, regelmäßig Übungen absolviert und fleißig Tipps ausgetauscht. All das geschieht nicht ohne Grund, denn dankbar zu sein, ist eine äußerst machtvolle und heilsame Praxis. Aber wieso eigentlich? Und was hat Dankbarkeit mit Liebe, Energie und falschen Glaubenssätzen zu tun?
Machen wir ein kleines Experiment: Erinnere dich an einen besonders schönen Moment in deinem Leben. Vielleicht die Freude über dein erstes Fahrrad, die Geburt deines Kindes oder das Bestehen einer schwierigen Prüfung. Nun vergegenwärtige dir diesen Augenblick möglichst detailliert und mit allen Sinnen. Wie hat es sich angefühlt? Was hast du gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt? Kannst du mit jeder Faser spüren, wie glücklich du in diesem Moment warst? Ja? Dann herzlichen Glückwunsch! Nun weißt du, wie sich Dankbarkeit anfühlt und wie du sie üben kannst. Nämlich indem du genau dieses Gefühl immer wieder in dir heraufbeschwörst.
Nehmen wir an, du hast fleißig geübt und bist mittlerweile ein echter Dankbarkeitsprofi. Dann bist du nun bereit für das nächste Level. Hier geht es darum, deine negativen Glaubenssätze aufzulösen, indem du Dankbarkeit für etwas empfindest, das noch gar nicht eingetreten ist! Wie das geht? Der Trick besteht darin, deine negativen Glaubenssätze als positive Wünsche zu formulieren und damit in ihr Gegenteil zu verwandeln. Dann stellst du dir vor, dein jeweiliger Wunsch sei bereits wahr geworden – und schon hast du einen Grund, dankbar zu sein.
Konkret könnte das so aussehen: Angenommen, einer deiner Glaubenssätze lautet „Ich bin ein Versager, dem nichts gelingt." Entsprechend fühlst du dich häufig mutlos und denkst Dinge wie „Das bringt doch nichts" oder „Das packe ich sowieso nicht". Wenn du dich das nächste Mal bei einem solchen Gedanken ertappst, halte inne und mache deine Dankbarkeitsübung: Schwelge in Dankbarkeit dafür, wie all die Mühe sich ausgezahlt hat, weil du es tatsächlich geschafft hast,

dein Vorhaben umzusetzen. Eva-Maria Zurhorst nennt das „sich an die Zukunft erinnern“.
Je tiefer verwurzelt oder hartnäckiger deine Glaubenssätze sind, desto mehr Ausdauer und Übung ist nötig, um sie ein für alle Mal loszuwerden. Aber es ist möglich! So kannst du dich nach und nach von negativen Gedanken und einem falschen Selbstbild befreien. Und obendrein erhöhst du außerdem die Chancen, dass dein Herzenswunsch sich tatsächlich erfüllt. Denn vergiss nicht: Wir manifestieren das, woran wir häufig und intensiv denken.

Meditation und Achtsamkeit bringen uns in Kontakt mit unserer wahren Natur.

Es erfordert viel Mut und Entschlossenheit, sich von eingefahrenen Denkmustern zu befreien und auf die Suche nach dem wahren Selbst zu begeben. Zwei Dinge können dir dabei helfen: Meditation und ihre kleine Schwester, die Achtsamkeit.
Die positiven Wirkungen von Meditation auf Körper und Geist sind hundertfach belegt. Schon nach wenigen Wochen regelmäßiger Praxis wirst du deutliche Veränderungen spüren. Du bist weniger reizbar und ängstlich. Deine Konzentrationsfähigkeit verbessert sich, du wirst zufriedener und gelassener. Der Blutdruck sinkt, Muskelverspannungen lösen sich und das Immunsystem wird gestärkt. Kein Wunder, denn Meditation reduziert Stress, und der ist bekanntlich für alle möglichen Leiden verantwortlich.
Vielleicht hast du jetzt asketische Mönche vor Augen, die stundenlang reglos im Schneidersitz auf dem nackten Boden sitzen. Keine Sorge – die Meditationstechnik, die wir dir hier vorstellen, ist kinderleicht. Alles, was du dafür brauchst, ist ein ruhiges Plätzchen und etwas Zeit, in der du ungestört bist.
Setze dich möglichst entspannt, aber mit aufrechter Wirbelsäule auf einen Stuhl, Sessel oder den Boden. Du kannst auch ein Meditationskissen benutzen. Schließe nun deine Augen und werde ganz still. Du bist jetzt ganz in deinem Körper, die Außenwelt tritt zurück. Gerade am Anfang können viele Gedanken und Gefühle hochkommen. Das ist okay, mache dir einfach bewusst, dass du nicht deine Gedanken und Emotionen bist, sondern sie lediglich beobachtest, ohne zu bewerten. Das Ziel ist, deinen Geist zu beruhigen und ganz im Hier und Jetzt zu verweilen. Nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft, nicht bei deiner To-do-Liste.
Wenn dir das schwerfällt, probiere es mit einer Achtsamkeitsübung: Konzentriere dich auf dein Körperempfinden, indem du zum Beispiel deinen Atem beobachtest oder wahrnimmst, wie sich deine Arme, Beine, Hände anfühlen. Auch hier gilt: nur beobachten, nicht bewerten. Wenn es irgendwo juckt oder zwickt, tangiert dich das nicht. Akzeptiere, was ist. Dann lasse es los. Das ist auch schon alles.

Später, mit etwas Übung, kannst du die Meditation auch nutzen, um Dankbarkeit zu praktizieren, deine Wünsche zu visualisieren oder neue Glaubenssätze zu bilden. Mit den alten, negativen verfährst du wie mit den unangenehmen Körperempfindungen – nimm sie wahr, akzeptiere sie, und dann lass sie los.
Und noch etwas: Warte nicht auf Ergebnisse. Vertraue auf die Wirkung, aber halte nicht ungeduldig Ausschau danach. Du musst auch nicht stundenlang meditieren, viel wichtiger ist, dass du es regelmäßig tust. Beginne mit wenigen Minuten täglich und steigere dich dann ganz allmählich. Eine gute Zeit ist morgens nach dem Aufstehen und abends vorm Zubettgehen.
Um Schmerz loszulassen, müssen wir ihn zunächst annehmen.
Alte, nicht verheilte Wunden können sich über die Jahre ansammeln wie Gerümpel, das wir von einem Ort zum nächsten mit uns herumschleppen. Wenn du dein Leben neu gestalten und mit mehr Liebe füllen willst, ist es Zeit, dich von den Altlasten zu befreien. Denn Schmerz blockiert die Lebensenergie und hält dich in alten Denk- und Handlungsmustern gefangen.
Sowohl unser Geist als auch unser Körper haben ein eigenes Schmerzgedächtnis. Das bedeutet konkret, dass alle physischen und emotionalen Verletzungen, die wir je erlitten haben, in uns gespeichert sind – selbst wenn uns das nicht bewusst ist.
Üblicherweise versuchen wir, Schmerz möglichst zu vermeiden, oder wenn das nicht gelingt, uns von ihm abzulenken oder ihn zu verdrängen. An der Stelle kommen dann oft Süchte und Abhängigkeit ins Spiel, was das Leid jedoch nur verschlimmert. Denn um Schmerz dauerhaft aufzulösen, müssen wir ihn paradoxerweise erst einmal annehmen.
So unwillkommen Schmerz auch sein mag, er hat eine wichtige Funktion: Er ist ein Bote, der uns etwas Wertvolles mitzuteilen hat. Und zwar, dass etwas in unserem Körper, Verstand oder Herz nicht im Einklang mit unserem wahren Selbst ist. Wie heißt es so schön? „Don’t shoot the messenger!“
Aber wie begegnet man seinem Schmerz denn nun auf heilsame Weise? Auch hier ist Meditation das Mittel der Wahl. Doch bevor du loslegst, mache dir bewusst, dass der Schmerz ein Teil von dir ist. Behandle ihn liebevoll und kämpfe nicht gegen ihn an, sonst krallt er sich nur umso stärker fest. Versuche, all deine akuten Schmerzbaustellen zu lokalisieren. Wo tut es im Körper weh? Welche Gedanken oder Gefühle sind schmerzvoll? Du kannst sie dir auch aufschreiben.
Nimm nun deine meditative Haltung der Stille ein und wende dich deinem Schmerz zu. Öffne dich ihm und werde dabei weich und annehmend. Schenke ihm deine Aufmerksamkeit, aber lass dich nicht

von ihm überrollen. Häufig kommt der Schmerz in Wellen. Beobachte das An- und Abschwellen aus einer gelassenen und gütigen Haltung heraus. Dann mache ein paar tiefe Atemzüge und stell dir dabei vor, du würdest in den Schmerz hineinatmen.

Wiederhole diese Übung als Teil deiner regelmäßigen Meditation und trainiere dabei die immer gleiche Reaktion. Statt dich innerlich zu versteifen und in Abwehrhaltung zu gehen, lass einfach los und werde durchlässig: Schmerz kommt, du wirst weich … Schmerz kommt, du wirst weich … und immer so weiter. Übe, bis es dir in Fleisch und Blut übergeht und zu einem Reflex wird. Denn ein erfülltes und glückliches Leben wirst du nur führen, wenn du mit Schmerzen und unangenehmen Gefühlen wie Trauer, Wut und Enttäuschung umgehen kannst.

Unser Liebesglück liegt in unseren eigenen Händen.

Vielleicht wunderst du dich, dass es in diesen Blinks über Liebe bislang so wenig um die Liebe zwischen zwei Menschen ging. Energiehaushalt, Dankbarkeit, Glaubenssätze – das ist ja alles schön und gut, aber was ist denn nun mit der Partnerschaft fürs Leben? Mit Beziehungsratschlägen im herkömmlichen Sinne können wir hier nicht dienen – aber dafür mit Einsichten, die dein Verständnis von Beziehung grundlegend verändern und sich am Ende als viel wirkungsvoller entpuppen könnten.

Bist du glücklich in deiner Beziehung? Falls du jetzt zögerst, ist vielleicht doch nicht alles eitel Sonnenschein in deinem Liebesleben. Sei versichert: Damit bist du nicht allein. Doch die gute Nachricht ist: Du kannst noch heute etwas daran ändern!

Es sind nicht immer die großen Dramen wie Untreue, Streit, Eifersucht oder Gewalt, die Beziehungen den Garaus machen. Oft erleiden gerade langjährige Partnerschaften den stillen Tod durch alltägliche Kleinigkeiten. Er tritt schleichend ein, und ehe man sichs versieht, ist an die Stelle von Nähe und Wärme eine bedrückende Leere getreten.

Oft suchen wir die Schuld für Beziehungskrisen beim anderen: „Wäre er bloß nicht immer so egoistisch“, „Wäre sie bloß nicht fremdgegangen“. Dieser Impuls ist zwar verständlich, bringt uns jedoch nicht weiter. Schuldzuweisungen verschlimmern die Lage sogar noch, denn sie entmachten uns und drängen uns in eine passive Opferrolle.

Um deine Beziehung wiederzubeleben oder zu retten, mache dir eines bewusst: Sie scheitert in den meisten Fällen nicht an deinem Partner, sondern an deiner Vergangenheit. Das klingt hart, aber erinnere dich an all die negativen Glaubenssätze, die wie eine Schadsoftware in deinem System installiert sind und jeden deiner Schritte lenken.

Ein besonders weitverbreiteter Glaubenssatz in Bezug auf Beziehungen ist, dass Partnerschaft und Liebe uns glücklich machen

sollen. Unsere bessere Hälfte soll all die Wunden der Vergangenheit in uns heilen, unsere Wünsche und Träume erfüllen, uns vervollständigen und uns die ganz großen Gefühle ins Herz zaubern, nach denen wir uns so sehnen.
Die Wahrheit ist: All das kannst nur du selbst! Es klingt widersprüchlich, aber erst wenn du alle Erwartungen an deine Beziehung loslässt und dich stattdessen nach innen und dir selbst zuwendest, kannst du echte Nähe und Liebe mit deiner Partnerin oder deinem Partner erleben.
Die Mittel dazu haben wir dir bereits verraten, es sind Innenkehr, Arbeit an den eigenen Glaubenssätzen, Dankbarkeitspraxis, Meditation und Achtsamkeit.
All das hilft dir, Kontakt zu deinem wahren Ich herzustellen und dich selbst zu spüren – so wie du bist. Und wenn du dich auf diese Weise öffnest und selbst annimmst, kommt die Liebe ganz von allein.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:
Liebe lässt sich als eine Form der Energie betrachten, die nicht von außen auf uns einwirkt, sondern bereits in uns ist. Ob sie heilsam oder zerstörerisch wirkt, hängt davon ab, worauf wir sie richten. Durch intentionales Denken, Dankbarkeit und regelmäßige Meditation können wir die Liebe in uns hervorholen und lenken – wir brauchen dazu weder den perfekten Partner noch die idealen Umstände. Allerdings müssen wir uns von negativen Glaubenssätzen und falschen Vorstellungen über uns selbst und andere befreien und uns unseren alten Verletzungen stellen. Dann wird der Weg frei, sich das Leben mit der Kraft der Liebe nach den eigenen Wünschen zu gestalten.
Was du konkret umsetzen kannst:
Fühle deine Gefühle, statt sie zu sein.
Unsere Stimmungen sind eng mit unserem Ich-Gefühl verbunden. Lockere diese Verknüpfung, indem du zum Beispiel sagst „Ich fühle Traurigkeit“ statt „Ich bin traurig“. Je öfter du das übst, desto eher wirst du dich nicht mehr mit deinen Gefühlen gleichsetzen. Und desto weniger werden sie dich beherrschen und niederschmettern können.
Bleibe bei deinem Gefühl, statt es auf andere zu projizieren.
Wenn wir unseren Gefühlszustand anderen vorwerfen, nehmen wir uns selbst die Chance, ihn wirklich zu spüren, anzunehmen und dann loszulassen. Statt zu denken „Ich bin wütend auf meine Freundin“, denke „Ich fühle Wut“. Bleibe bei dir und deinem Gefühl, statt dich in unproduktiven Vorwürfen zu verrennen.
Mache deinen inneren Zustand zur Priorität.
Du willst dein Leben grundlegend und nachhaltig verwandeln? Dann mache es dir zur täglichen Übung, über dein Gefühlsleben jederzeit

Bescheid zu wissen. Lebe achtsam von Moment zu Moment. Sei präsent im Hier und Jetzt und beobachte deine inneren Regungen wohlwollend und nicht wertend.
Buch bei Amazon